HEALTH AND SAFETY FACTSHEET



Photo courtesy of Riverland Wines.
Photo taken by Italo Vardaro 2017.

SOUTH AUSTRALIAN WINE INDUSTRY
ASSOCIATION INCORPORATED

Hazardous Manual Tasks

Các công việc lao động chân tay nguy hiểm

Khi làm việc trong một vườn nho, nhiều nhiệm vụ mà quý vị có thể cần thực hiện sẽ liên quan đến một số động tác sau: nâng, hạ, đẩy, kéo, mang, di chuyển, giữ hoặc kiềm chế một vật. Vật đó có thể là một cột trụ, một cuộn dây thép có sức căng cao hoặc thậm chí là kéo cắt. Tình trạng bị thương có thể xảy ra khi những động tác đó được thực hiện một cách không an toàn hoặc đồ vật được thiết kế vụng về hoặc quá nặng để vận dụng.

NHỮNG TÌNH TRẠNG BỊ THƯƠNG DO THỰC HIỆN CÔNG VIỆC LAO ĐỘNG CHÂN TAY NGUY HIỂM

Các công việc lao động chân tay có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của quý vị. Chúng có thể gây ra những thay đổi cơ bắp và khớp xương của quý vị làm giảm mức độ có thể hoạt động tốt của chúng và do đó làm tăng trường hợp có thể bị thương. Những tình trạng bị thương có thể bao gồm:

- bong gân và căng cơ, dây chằng và gân
- chấn thương lưng
- chấn thương hoặc thoái hóa khớp và xương
- chấn thương hoặc chèn ép dây thần kinh
- chấn thương cơ bắp và mạch máu do sự rung động bàn-cánh tay và
- đau mãn tính.

NHỮNG YẾU TỐ RỦI RO TRỰC TIẾP

Các động tác lao động chân tay liên quan đến việc vận dụng các đồ vật, có thể trở nên nguy hiểm khi quý vị tiếp xúc với các yếu tố rủi ro đòi hỏi cơ bắp của quý vị phải hoạt động vượt quá khả năng của chúng. Những yếu tố này là:

- Những cố gắng mạnh mẽ - trong trường hợp vật nặng bị đặt trên các mô mềm trong cơ thể như cơ bắp, gân, dây chằng và dĩa đệm. Cơ bắp mệt mỏi khi tăng thêm cố gắng và sẽ bị thương nếu không có đủ thời gian để phục hồi.
- Tư thế vụng về và tĩnh - là bất kỳ tư thế nào mà cơ thể cách xa vị trí trung tính, thoải mái của nó. Tư thế chỉ là một vấn đề khi chúng được lặp đi lặp lại thường xuyên hoặc được thực hiện trong một thời gian dài. Làm việc với các nhiệm vụ cao hơn vai – trong trường hợp vị thế cánh tay của quý vị cao hơn đầu - là một ví dụ điển hình về một tư thế vụng về có thể gây tổn thương cho khớp và cơ bắp.

- Sự rung động – Sự rung động tác động khác nhau tùy thuộc vào cách quý vị tiếp xúc với sự rung động. Khi toàn bộ cơ thể tiếp xúc, chẳng hạn như chỗ ngồi trên máy kéo trong một thời gian dài, sau đó trường hợp này có thể góp phần vào các tình trạng bị thương lưng dưới. Khi bàn tay hoặc cánh tay tiếp xúc với sự rung động, chẳng hạn như khi làm việc với các công cụ vận hành bằng khí, bằng điện hoặc xăng, điều này có thể gây tổn thương cho các mạch máu và mô thần kinh, điển hình là bàn tay và ngón tay. Sự tổn hại này có thể trở thành vĩnh viễn qua sự tiếp xúc lâu dài với sự rung động.
- Sự lặp lại - Các nhiệm vụ mất một khoảng thời gian ngắn để hoàn thành, nhưng được lặp lại trong một khoảng thời gian dài hơn, đòi hỏi cùng lúc các cơ và các mô mềm khác phải được sử dụng liên tục. Sự sử dụng cùng một cơ bắp trong một thời gian lâu dài góp phần vào tình trạng mệt mỏi và nguy cơ chấn thương của các cơ bắp này.Việc vận hành kéo cắt tỉa bằng tay là một ví dụ tốt về một nhiệm vụ như vậy.
- Thời lượng - điều này có thể liên quan đến thời gian để thực hiện nhiệm vụ một lần, hoặc thực hiện nhiệm vụ nhiều lần mà không nghỉ ngơi. Nhiệm vụ càng đòi hỏi nhiều thời gian, sự tích tụ áp lực lên cơ bắp càng lớn.

CÁC YẾU TỐ GÓP PHẦN VÀO SỰ RỦI RO

Cách thức công việc được tổ chức và kỹ năng và thể lực của quý vị cũng có thể ảnh hưởng đến việc quý vị có bị thương hay không. Các yếu tố góp phần có thể bao gồm:

- khối lượng công việc phải hoàn thành
- thiếu sự đa dạng trong một nhiệm vụ vì thế các bộ phận cơ thể giống nhau được sử dụng một cách liên tục
- cách quý vị giải quyết tải trọng
- hình dạng và thành phần của tải trọng
- quý vị đã được huấn luyện về cách nâng an toàn hay không
- làm việc nhiều giờ
- liệu các công cụ có được bảo trì tốt hay không, và
- thể lực và kiến thức tổng thể của quý vị về các nhiệm vụ đang được thực hiện.

CÁC BƯỚC ĐỂ PHÒNG NGỪA SỰ TỔN HẠI

Mặc dù nguy cơ không thể bị loại trừ, nhiều cách thức có thể được thực hiện để giảm bớt nguy cơ. Một số lựa chọn mà chủ nhân tuyển dụng quý vị có thể xem xét:

- cung cấp xe nâng và dụng cụ trợ nâng để di chuyển đồ vật và giảm thiểu việc mang vác
- mua các mặt hàng như hóa chất trong các thùng chứa nhỏ hơn 10 và 15 ki lô gờ ram
- có sẵn các công cụ chính xác cho một nhiệm vụ như xẻng xúc cán dài để đào hố hoặc kéo cắt vận hành bằng điện để cắt tỉa
- có một công nhân khác để giúp quý vị nâng các vật nặng hơn hoặc khó nhấc hơn
- chuyển quý vị đến các nhiệm vụ khác nhau để cho phép cơ bắp của quý vị nghỉ ngơi trong trường hợp có thể được
- cho phép quý vị làm việc theo tốc độ của riêng quý vị trong trường hợp có thể được
- huấn luyện về các kỹ thuật nâng an toàn hoặc cách thức quý vị có thể giám định tình trạng rủi ro của một trường hợp nâng và
- giữ cho thiết bị được bảo trì tốt để nó hoạt động tốt khi cần thiết.

ĐỂ CÓ THÊM THÔNG TIN

Nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào hoặc muốn nhờ cố vấn về tờ thông tin này, xin hãy liên lạc với SAWIA qua số điện thoại **8222 9277** hoặc **admin@winesa.asn.au.**

Development and delivery of this program and/or activity is one part of the South Australian Wine Industry Development Program as administered by SAWIA and is only possible from the support and funding provided by the South Australian Government through Primary Industries and Regions SA.

www.facebook.com/WineSouthAustralia
twitter.com/WineSouthAus
www.youtube.com/user/SouthAustralianWine/featured
www.instagram.com/winesouthaustralia/
www.linkedin.com/company/winesouthaustralia/
Email: admin@winesa.asn.au
Website: winesa.asn.au
Phone: +61 8 8222 9270